

یورپ اور امریکہ کے ماہرین فن کے جدید اصولوں کی تندرستی کی خطابت کیلئے

کارآمد نکتے

الموسوم

پر

صحت تندرستی

ترتیب

مولانا سید طفیل احمد علیگ سابق ایم۔ ایل سی بیہ تختہ



مطبوعہ نطاحی پریس ایون

اجید الدین پرنٹر و پبلیشر

قیمت فی جلد ایک روپیہ

۱۹۴۵ء

۵۰۰ جلد

فہرست مضامین

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۴۱	پینے کی چیزیں	۱	غذائے
۴۳	پانی پینے کے اوقات	۶	بیماری کی وجہ
۴۶	چار و سوڑا وغیرہ	۷	غذا
۴۷	اجابت کے اوقات	۹	مغربی تدبیرات
۵۰	فضلہ خارج کرنا	۱۲	علامت میں ناساں کی وجہ
۵۱	منہ کی صفائی	۱۴	کھانے کا طریقہ
۵۳	دانت	۱۶	غذا کا انتخاب
۵۶	پائیریا	۲۰	ایک وقت میں متعدد غذا
۵۷	جلد کی ضرورت	۲۴	غذا کے بعد آرام
۶۰	جلد کا نعل	۳۰	غذا کی مقدار
۶۱	جسم کی صفائی	۳۵	کھانے کے اوقات
۶۲	غسل	۳۸	معدہ کی عمدہ حالت
۶۷-۷۶	تبصرہ	۳۹	معتوی غذاؤں اور دواؤں
			صحت حال نہیں ہوتی



CHILCHIL-2002

میں نے اپنے رسالہ سود میں جو نو برس تک ہوا
نکٹا رہا اور جس کا مقصد مالی اور اقتصادی اصلاح تھا۔
”سادگی اور صحت“ پر متعدد مضامین لکھے تھے کیونکہ رسالہ
کا مقصد بغیر ایسے مضامین کے جو لوگوں کو ڈاکٹروں کی
گراں بہا فیسوں اور دوا خانوں کے بھاری بھاری بلوں کے
بوجھ سے محفوظ رہنے کے طریقے بتائیں پورا نہیں ہو سکتا
تھا ان مضامین کے سلسلہ کو شروع کرتے وقت چون
۱۹۲۵ء میں پہلے نمبر کی تمہید میں میں نے لکھا تھا کہ
”ہندوستان میں دو متضاد حالتوں کے لوگ ہیں
ایک وہ جو شدتِ افلاس سے کمزور ہوتے ہیں۔ دوسرے

وہ جو پر تکلف کھانوں کی زیادتی کی وجہ سے بیمار اور
 زیر بار علاج رہتے ہیں۔ دواؤں کا یہ خاصہ ہے
 کہ یا تو ان کے استعمال سے مرض جلد تر رفع ہو جاتا ہے
 لیکن اگر مرض کے دور ہونے میں کچھ دیر ہو جاتی ہے
 تو خود مختلف قسم کی دواؤں کی وجہ سے جسم میں ایک
 قسم کا زہر پیدا ہو جاتا ہے جو دوسرے امراض پیدا
 ہونے کا سبب ہوتا ہے اس طرح دواؤں اور امراض
 کے درمیان ایک سلسلہ نقصان رساں قائم ہو جاتا
 ہے۔ مثلاً ایک دوا جگر کی اصلاح کرتی ہے تو گردے کو
 کچھ نقصان پہونچاتی ہے پھر گردے کی اصلاح کے لئے
 دوسری دوا دیجاتی ہے جو تلی کو بڑھا دیتی ہے۔
 اسی طرح دواؤں کا سلسلہ جاری رکھ کر رفتہ رفتہ
 انسان پرانے اور پیچیدہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے
 اور ہر وقت خطرہ کی زندگی بسر کرتا ہے عام طور پر
 ہندوستان میں یہی حالت ہے کہ بعض خاندان تو

علاج دستیاب نہ ہونے سے ہلاک ہو جاتے ہیں اور جو نسبتاً خوش حال ہیں اُن کے گھروں میں دواخانوں سے دوائیں آنے کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے جس سے مدت العمر نجات نہیں ہوتی اور اس کا بُرا اثر نہ صرف اُن کی صحتوں بلکہ مالی حالت پر پڑتا ہے اور چونکہ رسالہ سود مند کی غرض مالی اصلاح ہو اس لئے اس کی تبلیغ بغیر اس کے مکمل نہ ہوگی کہ عوام کو سادہ زندگی بسر کرنے کے طریقے بتائے جائیں جن سے وہ ایک حد تک بغیر دواؤں کے استعمال کے تندرست اور خوش و خرم رہ سکیں۔ علمایطب و ڈاکٹری کی اب تک تمام تر توجہ اس طرف رہی ہے کہ جو امراض پیدا ہوں انھیں دور کرنے کے لئے دوائیں ایجاد کی جائیں۔ مگر اب یورپ و امریکہ اور نیز ہندوستان میں ایسے طریقے اختیار کئے جا رہے ہیں جو بیماری کے لئے حفظ و اتقادم کا کام دیں۔“

میں نے انہیں جدید تحقیقاتوں اور نئی معلومات کو
 پیش نظر رکھ کر رسالہ مذکور میں مضامین لکھے تھے ضرورت
 ہے کہ ان مضامین کو کتاب کی صورت میں شائع کر کے
 نہ صرف شہرِ پبلک کے ہاتھوں تک پہنچایا جائے
 بلکہ دیہات کی لائبریریوں اور پڑھ لکھے دیہاتیوں
 کو بھی ان کے پڑھنے کا موقع دیا جائے۔ آٹھ دس
 سال گزشتہ سے ہمارے صوبہ کی حکومت کی توجہ صوبہ
 کی عام خواندگی کے بڑھانے کی طرف مبذول ہوئی ہے
 اور محکمہ توسیع تعلیم کی زیر سرپرستی یہ اتحاد روز بروز
 زیادہ ہو رہی ہے۔ صوبہ کے ہر ضلع کے بڑے بڑے
 کانٹوں میں کتاب گھر قائم ہو گئے ہیں جہاں عام فہم
 زبانوں میں اردو اور ہندی کی کتابیں سرکاری روپے
 سے ہر سال مہیا کی جاتی ہیں اور اس طرح سے کانٹوں
 کے رہنے والوں میں علمی ذوق بڑھنے کے ساتھ ساتھ
 ان کی عام معلومات میں اضافہ ہو رہا ہے۔

صحت اور تندرستی کا مسئلہ اتنا ضروری ہے کہ
 اس کے متعلق نئی سی کتابیں گانوں والوں کے پڑھنے
 کے لئے مہیا کی جائیں تاکہ وہ تندرست رہ کر اپنے
 کاروبار کے ذریعہ سے اپنی مالی حالت کو ترقی دیں۔
 جب تندرستی قائم رکھنے کے اصول عوام سمجھنے لگیں
 گے تو ہندوستان کے ماتھے سے یہ دھبہ دور ہو جائیگا
 کہ اس میں فوجیوں کا اوسط دوسرے ملکوں سے بڑھا
 ہوا ہے اور یہ کہ افلاس میں بھی اُس نے دنیا کے
 دوسرے ملکوں کو مات دیدیا ہے کیونکہ یہ تعلیم ہے
 کہ کسی قوم یا ملک کی مالی حالت بغیر اچھی تندرستی
 اور صحت کے درست نہیں ہو سکتی جمل مشہور ہے۔
 ”تندرستی ہزار نعمت ہے“

طفیل احمد
 ولایت منزل علی گڑھ
 ۲۳ مئی ۱۹۴۵ء

سادگی اور صحت

ایماری کی وجہ

ہر شخص واقف ہے کہ غذاؤں کا فضلہ جو خارج ہونے سے رہ جاتا ہے وہ جسم میں جمع ہو کر بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر جسم اُسے خارج کرنا چاہتا ہے پس یا تو وہ دست اور تھے اور پینہ وغیرہ کی شکلوں میں بہ سہولت خارج ہو جاتا ہے ورنہ بخار وغیرہ پیدا کر کے بتدریج تحلیل ہوتا ہے جس سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ قدرتی طور پر فضلہ کے تحلیل ہونے میں چونکہ دیر لگتی ہے اور بعض وقت از خود تحلیل بھی نہیں ہوتا اس لئے دواؤں کے ذریعہ سے اُسے تحلیل یا خارج کیا جاتا ہے اور یہی

دواؤں کے ذریعہ علاج کہلاتا ہے۔ پس جسم کو امراض سے بچانے کی یہ تدبیر ہے کہ اس امر کی نگرانی رکھی جائے کہ جسم سے غذاؤں کا فضلہ اس طرح خارج ہوتا رہے کہ کسی قسم کی سمیت جو انجام کار بیماری پیدا کرتی ہے جسم میں باقی نہ رہنے پائے۔ گویا صحت قائم رکھنے کے طریقے وہی ہیں جو جسم کو ہر قسم کی اندرونی اور بیرونی سمیت سے پاک و صاف رکھیں۔

۲۔ غذا

انسان کو جسم کی پرورش کے لئے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر انسان کا کام بغیر غذا کے چل جاتا تو پھر نہ اُس کے جسم میں کوئی مضر چیز داخل ہوتی نہ فضلہ پیدا ہوتا۔ نہ فضلہ خارج ہونے سے بچکر جسم میں بیماری پیدا کرتا اور نہ ہلاکت کا

باعث ہوتا۔ یہ تمام تر فساد غذا ہی کا پیدا کیا ہوا ہے۔ پھر یہ کہ غذا ہی پیدا کرنے کے لئے وہ جانداروں کو ہلاک کرتا ہے اسی کے لئے باغوں اور جنگلوں کو بار و نفع اور آباد کرتا اور پھر شکم پر ہی کے لئے انہیں اُجاڑ دیتا ہے۔ یہ تو غذا حاصل کرنے کے لئے جائز طریقے سمجھے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اسی کے لئے دھوکہ دہی، چوری اور ڈکیتی کرتا ہے جو ناجائز ہیں۔ بہر حال یہ باتیں اس وقت ہمارے دائرہ بحث سے باہر ہیں اس لئے انہیں نظر انداز کر کے مختصر طور پر تحریر ہے کہ غذا جس طرح بھی حاصل ہو ضرورت ہے کہ جسم میں داخل کرنے سے قبل دیکھ لیا جائے کہ وہ صحیح حالت میں ہے اور صحت کے لئے مضر تو نہیں ہے۔ اسکی جانچ کے لئے خداوند تعالیٰ نے انسان کو قوت ذائقہ عطا فرمائی ہے جو چیزیں کھانے میں اچھی

معلوم ہوتی ہیں وہ بالعموم اس کے لئے مفید اور
 جو تلخ یا بد ذائقہ ہیں وہ صحت کے لئے بالعموم مضر
 ہیں۔ مگر ترقی یافتہ انسان نے مزید ارچھارے
 لینے کے لئے طرح طرح کے مسالے اور چٹا پٹی
 چیزیں ایجاد کیں اور ان کے ذریعہ مضر اشیا کا
 ذائقہ درست کر کے خود قوت ذائقہ کا نشوونما
 کیا اور مختلف چیزیں چبانے اور چاٹتے رہنے پر
 بھی اس کی تسلی نہیں ہوتی اور آئے دن نئے
 نئے کھانے اور شربت ایجاد کرتا رہتا ہے جن کا
 مقصد یہ قرار دیا گیا ہے کہ زیادہ سے زیادہ کھانے
 کی چیزیں معدہ میں پہنچتے رہنے کا سلسلہ جاری
 رہے۔

۳۔ مغربی تمدن کا ایک نقصان

یورپ کا تمدن اپنے ساتھ ہندوستان میں

دو متضاد چیزیں لایا ہے۔ اول زندگی کی کشمکش
دوسرے راحت اور آسائش کے سامان۔ زندگی
کی کشمکش اور کثرت افکار تو اس دورِ حیات کے
لازمی اجزاء ہیں جن سے کسی طرح مفر نہیں۔ البتہ
راحت و آسائش کے سامان اختیار ہی ہیں جنہیں
بالخصوص ہم لوگوں نے اختیار کر کے اپنے کو بربادی
کے لئے خاص طور پر تیار کیا ہے۔ جسمانی راحت
کے سامان اور کھانے پینے کے تکلفات بڑھ
جانے سے ہم زیادہ آرام طلب ہو گئے اور
ہماری قوت ذائقہ نشوونما پاتی رہی حتیٰ کہ اب
ہمارے معدوں کو کسی وقت چھٹکارا نہیں ملتا۔
جس کی وجہ سے وہ بیکار ہو جاتے ہیں اور جسم
کی طاقت کا باعث ہوتے ہیں۔ پھر افکار کی گھنگھور
گھٹاؤں نے صحت کے مطلع کو اور بھی تاریک کر دیا
ہے۔ ذائقہ دار اور چٹ پٹے کھانے اور

مزید اثراتوں کا سیلاب مسلسل پٹ میں پہنچ کر تدریجی
 کی تمام علامتوں کو خس و خاشاک کی طرح بہائے
 چلا جاتا ہے اور ہمارے معدے طرح طرح کی بلاؤں
 میں مبتلا رہتے ہیں۔ چنانچہ عام طور پر نوجوانوں
 کے قوی بُری طرح برباد اور تباہ ہو رہے ہیں
 اور وہ اپنی اُٹھتی جوانی کو کمزوری کے پنجے میں دیکھ
 کر آٹھ آٹھ آنسو روتے ہیں نتیجہ یہ کہ اس ملک میں
 آنکھ بند کر کے جدید تمدن اختیار کرنے والے
 زیادہ عمروں تک کم پہنچتے ہیں۔ برخلاف
 اس کے قدیم طرز معاشرت رکھنے والے اشخاص
 جن کے ہاں آٹھ پہر میں صرف دو بار کھانے کا
 رواج باقی ہے ان میں سے طویل عمروں تک
 پہنچ جاتے ہیں۔ جدید تمدن کی رو سے دن میں
 پانچ پانچ بار کھانے نے نہ صرف ہمارے ملک
 کی صحتوں کو نقصان پہنچایا ہے بلکہ یورپ اور

امریکہ میں بھی کم و بیش یہی حال ہے۔ وہاں کے حامیانِ صحت کو بھی اس بات کا احساس ہو گیا ہے۔ انھوں نے مضر صحت رسوم کے خلاف جہاد کرنا شروع کر دیا ہے۔

۴۔ علالت میں انسان اور حیوان کا مقابلہ

جنگلی جانوروں کے علاج کے لئے اُن میں کوئی طبیب نہیں ہوتا بلکہ وہ خود اپنی صحت قائم رکھنے کے لئے بیماری سے بچنے کے طریقے اختیار کرتے ہیں اور جب کسی روگ میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو جڑی بوٹی کھا کر خود اپنا علاج کر لیتے ہیں۔ پالتو جانور جو انسانوں کے گھروں میں رہتے ہیں وہ بیمار پڑنے پر جنگلی جانوروں کے مقابلہ میں بے بس ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ جنگل میں جا کر اپنی دوا نہیں تلاش کر سکتے تاہم یہ ضرور کرتے ہیں کہ وہ جب تک

تندرست نہ ہو جائیں کیسی ہی عمدہ غذا اُن کے سامنے
 کیوں نہ رکھ دی جائے اُسے کسی طرح نہیں کھاتے
 اس کے برعکس وہ انسان جس کی قوت ذائقہ کا
 ابھی طرح نشوونما ہوا ہے مریض ہونے پر بھی کچھ نہ
 کچھ کھاتا رہتا ہے گو اُس کا معدہ غلاظتوں سے
 پُر ہو۔ وہ دواؤں کی تاثیر پر ایمان لا کر اپنے
 جسم کو اور زیادہ گندہ کر دیتا ہے۔ افسوس
 کہ وہ بیماری سے بچنے اور اُسے دور کرنے
 میں اپنی عقل کو کام میں لا کر صحت کا انتظام بھی نہیں
 کرتا جتنا بے عقل حیوانات کرتے ہیں۔

یہ کیوں؟ یہ صرف اس لئے ہے کہ تقسیم عمل
 کے اصول پر انسان نے صحت کا کام تمام تر طبیبوں
 اور ڈاکٹروں پر چھوڑ دیا ہے۔ ایک حد تک یہ درست
 ہے کہ صحت اور جان جیسی عزیز چیزیں کسی ماہر فن
 کے سپرد کر دی جائیں مگر ماہرین فن کے بھروسہ پر

اپنے اُن اعضاء کے افعال سے جن سے ہر لمحہ کام رہتا ہے اور اُن اشیاء سے جو اُن اعضاء کے تغذیہ اور تقویت کا کام دیتی ہیں واقفیت نہ رکھنا نہایت ہی خطرناک ہے۔

۵۔ کھانے کا طریقہ

مثلاً منہ میں دو چیزیں ایسی ہیں جو غذا کو گھلانا میں مدد دیتی ہیں اول دانت دوسرے لعاب دہن مگر انسان نے ایسی خوش ذائقہ اور نرم غذائیں ایجاد کر لی ہیں جو منہ میں رکھتے ہی حلق میں سے ہو کر معدہ میں اتر جاتی ہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ اس قسم کی لذیذ غذائیں جو دودھ شکر اور نشاستہ سے مرکب ہوتی ہیں نرم ہونے کی وجہ سے زود ہضم ہوتی ہیں۔ مگر معاملہ بالکل اس کے برعکس ہے۔ ان چیزوں میں نشاستہ اور شکر وغیرہ کے لئے ضرورت ہے کہ اُن

میں لعاب دہن شامل ہوتا کہ وہ حل ہو جائیں مگر جب کہ
 وہ جلدی سے معدہ میں پہنچ جاتی ہیں تو ثقیل ہوتی
 ہیں۔ عرصہ تک لوگوں کو اس امر کا یقین بھی نہ آتا
 تھا کہ فیرینی اور پڈنگ زد و دہضم نہیں ہیں۔ مگر پچھلے
 دنوں انگلستان میں ڈاکٹروں کا ایک کمیشن بیٹھا تھا
 اُس نے یہ طے کیا کہ نرم غذائیں جنھیں دانت سے
 چبانائیں پڑنا دانتوں کے لئے مُضر ہیں اور دیر ہضم
 بھی ہیں اس لئے حتی الامکان خشک غذائیں کھانی چاہئیں
 جن سے دانتوں کو حرکت ہو اور وہ مضبوط ہوں اسی
 طرح اگر کھانے کو خوب چبا کر کھایا جائے تو کم غذا
 میں سیری ہو جاتی ہے اور جو غذا کھائی جاتی ہے وہ
 جزد بدن ہو جاتی ہے کھانے میں جلدی کرنے والے
 مقدار سے زیادہ کھا جاتے ہیں اور انھیں بار بار
 پانی پی پی کر غذا کو حلق سے اتارنا پڑتا ہے۔ کھانے
 کو آہستہ آہستہ چبانے سے لعاب دہن غذا کو تر کر کے

گلا دیتا ہے اور اس طرح غذا آسانی سے پانی کی
 امداد کے بغیر اُتر جاتی ہے کھاتے وقت زیادہ پانی
 پینا عمدہ کے لئے مفید ہے۔

۶۔ غذا کا انتخاب

(الف) پھل۔ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ پھل سے
 بڑھ کر کوئی غذا عمدہ نہیں ہے ہمارے ملک میں ہر
 شخص کو پھلوں سے رغبت ہے مگر انھیں کھانے کے وقت
 غذا کی جگہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ تفریح کے لئے
 ذائقہ کے طور پر پھل کھائے جاتے ہیں۔ ہندوستان
 کا خوشگوار پھل آم ہے جس کی سیکڑوں قسمیں ہیں اور
 وہ کثرت سے اس ملک میں پیدا ہوتا ہے۔ مگر باکا
 طبقہ اُس کو سالن کی جگہ استعمال کرتا ہے۔ اگر امراء
 اور اوسط درجہ کے اشخاص ایک وقت کی خوراک
 پھلوں پر محدود کر دیں تو عمدہ کی اصلاح ہوتی رہے

پھل کچی ہوئی غذا سے زیادہ مقوی ہوتے ہیں۔ قدرت نے ترکاریوں اور پھلوں میں ایک برقی اثر رکھا ہے جو پکانے سے جاتا رہتا ہے۔ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ پھل ضعیف معدوں کے لئے نہایت مفید ہیں ڈاکٹر لائی کوہنی کے علاج میں جس میں ٹب میں نہانا جزو اعظم قرار دیا گیا ہے۔ اکثر چیزیں کچی کھائی جاتی ہیں اور وہ جسمانی قوت کے قایم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ جو لوگ ہمیشہ مرض کے ہاتھوں نالاں رہتے ہیں وہ پھلوں کو ایک وقت کی غذا قرار دیں تو اُمید ہے کہ اُن کی صحت کو فائدہ پہونچے گا۔ انگریز کھانے کے ساتھ پھل کھاتے ہیں اور یورپین تمدن کی ریش میں اکثر ہندوستان کی گھروں میں بھی اس طریقہ کو اختیار کیا جاتا ہے۔ مگر پھل کو دوسری غذا کے ساتھ یا ترکیب کے ساتھ ملانا مفید نہیں ہے۔ جسم کو توانا اور مضبوط بنانے کے لئے بہترین شکل یہ ہے کہ صبح کے ناشتہ

کی جگہ خالص پھل کھائے جائیں یا دو کھانوں کے درمیان مثلاً سہ پہر کو پھل استعمال کئے جائیں پھلوں کے بعد ترکاریوں کا منبر ہے جو صحت کے لئے مفید ہیں۔ ترکاریوں کا استعمال بھی ایسے طریقہ سے کرنا چاہئے کہ ان کا فائدہ باقی رہے اور اس کی وہی صورت ہے کہ ان کو زیادہ چکنائی اور مسالوں سے نہ پکایا جائے۔

(ب) نمک کی زیادتی معدہ کے لئے مضر ہے۔ زیادہ نمک کھانے سے بد ہضمی کا عارضہ ہو جاتا ہے مرچ اور مسالوں کی آمیزش سے بدبودار غذا میں خوشبودار اور خوش مزہ معلوم ہوتی ہیں اور مقدار میں زیادہ کھائی جاتی ہیں اور ان چیزوں کے استعمال سے اچھی طرح بھوک لگتی ہے لیکن مزید ارشیاہوں کا انجام یہ ہوتا ہے کہ مرچ اور مسالوں کی تیزی معدہ میں خراش پیدا کر دیتی ہے اور معدہ، جگر

اور گردوں کو نقصان پہونچتا ہے اور اس لئے عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔

(ج) ترشی۔ انسان کو مرغوب اور ایک حد تک مفید ہے۔ مگر جہاں تک ممکن ہو اس کے لئے ترش پھل استعمال کئے جائیں۔ ترش پھل کھانے کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ سرکہ جس کا رواج ہندوستان میں بہت زیادہ ہے معدہ کے لئے مضر ہے۔ البتہ لیموں اور نارنگی استعمال کئے جائیں۔

(د) شکر اور گھی۔ یہ دونوں چیزیں بہت شوق سے کھائی جاتی ہیں مگر کثرت سے ان کا کھانا مضر صحت ہے۔ زیادہ شکر کھانے سے انسان کے جسم میں چونہ کم ہو جاتا ہے جو ہڈیوں کے لئے ایک ضروری چیز ہے گویا زیادہ شکر کھانا ہڈیوں کو کمزور کرتا ہے۔ اور گھی کی یہ حالت ہے کہ منہ یا معدہ میں ہضم نہیں ہوتا بلکہ آنتوں میں پہونچ کر تحلیل ہوتا ہے۔ چنانچہ جو غذا میں

تلی جاتی ہیں وہ مدہ میں ہضم نہیں ہوتیں بلکہ گھی کے ساتھ
آنتوں میں پوپخ جاتی ہیں اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں۔

۴۔ ایک وقت میں متعدد غذا ایں

ایک وقت میں متعدد غذاؤں کا ہضم ہونا ایک
ایسی جہم ہے جس کا سر کرنا انسان کے لئے نہایت مشکل ہے
اور انجام کار تکلیف دہ ہے۔ ماہر ان علم صحت کی
رائے ہے کہ ایک وقت میں مختلف غذاؤں کا استعمال
مدہ کے لئے مضر ہے بالخصوص ہندوستان کی موجودہ
مالی حالت کے اعتبار سے سراسر باعث بربادی ہے
اس لئے جہاں تک ہو سکے غذاؤں کی تعداد گھٹانی
چاہئے اور اتنی مقدار میں کھانی چاہئے جس سے مدہ
پر زیادہ بار نہ پڑے۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ جتنی
زیادہ مقدار میں کھانا کھایا جائے گا اتنی ہی زیادہ
جسم میں قوت بڑھے گی۔ حالانکہ غذا کی زیادہ مقدار

کو ہضم کرنے میں جسم کی زیادہ قوت صرف ہو جاتی ہے جس سے جسم کمزور ہو جاتا ہے اور معدہ پر زیادہ بار پڑنے سے وہ پھیل جاتا اور انجام کار کمزور ہو جاتا ہے۔ انسان کی قوت ذائقہ کا چونکہ نشوونما ہو گیا ہو اس لئے رکھاتے وقت اُسے یہ اندازہ ہی نہیں ہوتا کہ اُس نے زیادہ کھایا ہے یا کم۔ کھانے کا معیار اس کے نزدیک یہ ہے کہ جب تک طبیعت رغبت کرے تب تک برابر کھائے چلا جائے اور متعذر غذاؤں میں یہی نقص ہر کبھی نہیں بھرا جب تک اس سے طبیعت سیر ہو جاتی ہے تو میٹھے کھانے کھائے جاتے ہیں میٹھے سے طبیعت شہتی ہے تو ترش چیزیں چکھتی جاتی ہیں اس کے بعد تلین اور پھر دوبارہ میٹھے کا مزہ آتا ہے اور اگر چہ باقاعدہ کھانوں کا دور ختم ہو چکا ہے تاہم متفرق چیزوں کا سلسلہ ختم ہونے میں ہمیں آتا میز پر انواع و اقسام کے تازہ اور خشک پھل رکھے ہیں جن کے ساتھ

الضامن کرنا یا جن کا حق ادا کرنا ضروری ہے۔ پھر کس کریم
 کی دو ایک طشتریوں سے کوئی معتد بہ بار معدہ پر
 نہیں پڑتا اور سب سے آخر میں کافی یا چاء کے دو گھنٹ
 بغیر تو دعوت نامکمل رہ جاتی ہے۔ اس کے بعد اگر
 نشست کچھ دیر تک رہی تو غذا ہضم کرنے کے یہاں نہ
 سے سوڈا لینڈ اور ریسبھری کے جھاگوں سے بریز
 گلاسوں کا لطف اٹھایا جاتا ہے۔ ایسی پٹرکلف دعوتوں
 میں معلوم ہوتا ہے کہ جہاں مختلف قسم کی غذاؤں کا
 بوجھ ڈھونے کے لئے معدے کو ایہ پر لے آئے ہیں۔
 جن کا ان کے دل میں کوئی درد نہیں اور ان کی اصلی
 غرض زبان کے چٹخاروں سے ہے نہ کہ جسم کے تغذیہ
 سے عجب نہیں کہ معدوں کی ان مصیبتوں کو دیکھ کر ال
 یورپ کوئی ایسی ایجاد کریں کہ انسان فرامیشتی دعوتوں
 میں جو کچھ کھاتا جائے معدے کے ایک تھیلے میں جو گے
 میں لٹکا ہوا ہو اترتا چلا جائے اگر یہ ایجاد مکمل ہوگی تو

عجب نہیں کہ خوش حال لوگوں کے کھانے کے اوقات بجائے پانچ چھ کے بیس پچیس ہو جائیں اور بالخصوص جو لوگ ہمہ وقت پان کھا کر لعاب دہن خارج کرتے رہتے ہیں وہ تو پوچھیں گھنٹہ میں سے دو گھنٹہ برابر کھانے پینے کا ہی قصہ جاری رکھیں۔

بہر حال جو لوگ معدہ کو اپنے جسم کا ایک حصہ اور کارآمد حصہ سمجھتے ہیں انھیں اس پر رحم کر کے غذاؤں کی تعداد کو محدود کرنا چاہئے اور حد سے زیادہ نہ کھانا چاہئے۔

علم الصحت کے ایک ماہر کا قول ہے کہ بہترین معیار کھانے کی مقدار کا یہ ہے کہ غذا کھانے کے بعد کسی قسم کی گرانی محسوس نہ ہو اس سے زیادہ کھانا معدے میں سڑے گا اور سڑنے سے کثیف خون پیدا ہو گا جو بالآخر طرح طرح کے امراض پیدا کرے گا۔

۸۔ غذا کے بعد آرام

جب معدہ میں غذا اپہونچتی ہے تو تمام جسم سے خون دوڑ کر معدہ کی طرف آتا ہے اور غذا کے ہضم کرنے میں مصروف ہو جاتا ہے۔ جس کی بڑی علامت یہ ہے کہ ہاتھ پاؤں ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ یہ وہ وقت ہے جس کی نسبت تمام اہلکا کا اتفاق ہے کہ اُس وقت دماغی یا جسمانی مشقت نہ کرنی چاہئے مگر زندگی کی اس کشمکش کے دور میں انسان اس قدر مجبور ہے کہ بالخصوص دن کے کھانے کے بعد اُسے آرام کا موقع نہیں ملتا۔ حالانکہ غذا کے بعد صرف گھنٹہ پون گھنٹہ سکون کی ضرورت ہے جس میں ہضم کا ایک درجہ طے ہو جائے۔ جو لوگ کھانا کھاتے ہی جسمانی یا دماغی مشقت کے کام شروع کر دیتے ہیں وہ اپنے اس فعل

سے خون کو دماغ یا دیگر اعضائے جسم کی طرف پہنچ کر لاتے ہیں اور اس طریقہ سے چوں کہ معدہ سے بھی خون ہٹ جاتا ہے اس لیے غذا غیر منہضم پڑی رہتی ہے۔ برخلاف اس کے کہ جو لوگ کھانا کھاتے ہی پڑ کر سو جاتے ہیں اُن کے معدوں میں غذا اس طرح بند ہو کر سٹرنے لگتی ہے جیسا کہ کسی بند صندوق میں سونے کے وقت قوت روحی یا حرارت عزیز ی کم ہو جاتی ہو۔ تمام اعضاء آرام کرتے ہیں جس سے معدہ بھی ابک حد تک معطل ہو جاتا ہے اور غذا کو ہضم نہیں کر سکتا۔ غذا کے بعد آرام کرنے کے متعلق چند باتیں ایسی مشہور ہیں جن کی بہت وساحت سے عرض کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے مشتملاً۔

(الف) دن کے کھانے کے بعد قبلولہ کرنا اور رات کے کھانے کے بعد مٹی کرنا یا پیدل چلنا اچھا سمجھا جاتا ہے جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا۔ دن کے کھانے

کے بعد قدرے آرام کرنا جس میں قیلو رہی شامل ہے نہایت ضروری ہے۔ اور جس کی خلاف ورزی کرنے سے ہزاروں آدمیوں کی صحتیں خراب ہو جاتی ہیں۔ جتنے لوگوں کا کچھریوں، عدالتوں سے تعلق ہے وہ دن کا کھانا کھاتے ہی بھاگتے ہیں کاش ان کا عمل ملاً دو پیاز کے اصول پر ہوتا جن کا ایک دلچپ قصہ مشہور ہے سنا ہے ان کا معمول تھا کہ دن کے کھانے کے وقت وہ ضرور کچھ نہ کچھ دہر کے لئے لیٹ رہتے تھے اور اس کو کبھی ناغہ نہ کرتے تھے۔ بادشاہ سلامت کو ان کی یہ عادت معلوم ہوئی تو فرمایا کہ ہم دیکھیں گے کہ تم اس کی کیسے پابندی کرتے ہو ایک روز بادشاہ سلامت نے ملاً دو پیاز کے عین کھانے کے وقت اُکھین بُلا بھیجا اور سوار کو حکم دیا کہ جس حالت میں ملاً صاحب ہوں اسی حالت میں اُکھین سنا تھ لے آنا۔ اُکھین جہلت بالکل

نہ دینا۔ سوار جب پہونچا تو ملا صاحب کھانے سے
 اٹھ رہے تھے جب انھیں طلبی کا حال معلوم ہوا تو
 سوار سے کہا کہ میں ذرا پا جامہ بدل لوں۔ چنانچہ پا جامہ
 بدل کر سوار کے ساتھ ہو لئے جیب بادشاہ سلامت
 کے راست پہونچے تو حضور نے پوچھا کہ ”آج بھی کھانے
 کے بعد لیٹے تھے کہ نہیں؟ جواب دیا ”حضور لیٹ گیا“
 پوچھا کیسے؟ جواب دیا۔ ”سرکار جب سوار پہونچا تو
 میں نے اس سے پا جامہ بدلنے کی مہلت مانگی اور پا جامہ
 اتارنے اور پہننے میں میں نے زمین سے مکر لگالی۔
 بس یہ میرے لئے کافی تھا“ خیر یہ تو ایک قصہ ہے
 مگر جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں دن میں آرام کرنے
 کا موقع نہیں مل سکتا وہ کم سے کم یہ ضرور کر سکتے ہیں
 کہ کھانا کام کے وقت سے کسی قدر سویرے کھائیں اور
 کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ یا پون گھنٹہ آرام اور سکون
 سے بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں جس سے انھیں کاغذ صحیح طریقہ

پر شروع ہو جائے۔ رات کے کھانے بعد مٹی یا ہوا
 خوری کرنے کے بارہ میں ایک عام غلطی یہ ہوتی ہے
 کہ لوگ کھانا کھانے کے بعد فوراً چلنا شروع کر دیتے
 ہیں حالانکہ اس وقت بھی شل دوسرے اوقات
 کے جسم کو آرام دینا چاہئے تاکہ ہضم کا عمل باقاعدہ
 شروع ہو جائے اور گھنٹہ دو گھنٹہ بعد جب غذا ایک
 حد تک تحلیل ہو جائے سوئے سے قبل ٹہلنا چاہئے
 تاکہ سوئے سے پہلے غذا پوری طرح معدہ سے
 آنتوں میں اتر جائے۔

ادب اجندہ وستان میں ایک دستور یہ ہے
 کہ رات کو سوئے سے قبل بعض لوگ دو وہ پیتے ہیں
 تاکہ صبح کو اجابت با فراغت ہو۔ دو وہ بیشک ایک
 عمدہ غذا ہے اور نسبتاً زود ہضم ہے مگر جس طرح سے
 کوئی اور غذا عین سوئے سے قبل کھانے میں یہ اندیشہ
 رہنا ہے کہ وہ معدہ میں رات کو غیر منہضم رہ کر شری

اسی طرح کم و بیش دودھ کے لئے بھی خطرہ ہے۔ ایک عام کُلّیّہ یہ ہے کہ سونے سے قبل دودھائی گھنٹہ تک کسی قسم کی کوئی غذا خواہ خشک ہو یا تر معدہ میں داخل نہیں ہونی چاہئے۔

(ج) بعض لوگ جب سیر و شرکاریں جاتے ہیں تو عمرہ عمدہ مرغین کھانے خوب کھاتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ چلنے پھرنے میں سبب ہضم ہو جائیں گے۔ بیشک جسمانی مشقت سے کھانا بالعموم خوب ہضم ہوتا ہے مگر یہ اُن لوگوں کے لئے ہے جو روزِ حرّہ جسمانی مشقت کے عادی ہوں مگر اُن لوگوں کی جو سدا دماغی کام کرتے اور گھروں میں آرام سے رہتے ہیں حالت مختلف ہے۔ اُن کے جسم کی زیادہ تر قوت جو غذا کو ہضم کرنے میں صرف ہوتی حد سے زیادہ جسمانی مشقت کرنے سے کم ہو جاتی ہے اور تمام دن کا تھکا ہوا بدن کھلنے کو ہضم کرنے سے عاری رہتا ہے اور بعض وقت بدہضمی ہو جاتی ہے پس جیسا کہ جسم

محنت اور بھاگ دوڑ سے تھک کر چور ہو جائے اس وقت
نقیض اور بھاری کھانوں کی جگہ ہلکی اور زود ہضم غذا
کھانی چاہئے۔

۹۔ غذا کی مقدار

صحت کے متعلق جس قدر مسائل ہیں ان میں سب
سے زیادہ اہم غذا کی مقدار ہے اگر کسی خوش حال
شخص کو یہ مشورہ دیا جائے کہ کچھ بوجھ لے کر تھوڑی
دور چلا کر وٹا کہ بدن میں طاقت آئے تو یہ ہرگز گوارا
نہ ہوگا۔ البتہ لوگوں کو بالعموم یہ تمنا رہتی ہے کہ خوش
ذائقہ کھانوں کی شکل میں زیادہ سے زیادہ وزن
معدہ میں پہنچا دیا جائے۔ جس سے پیٹ پھول کر گیا
ہو جائے اور گھنٹوں تک جگمگہ سے نہ ہلا جائے خواہ
اس سے بعد میں سو ہضم کیوں نہ ہو اور اس طرز عمل
سے مستقل طور پر صحت کو نقصان کیوں نہ پہنچ جائے۔

چنانچہ صد ہا آدمی ایسے ملیں گے جو جوانی میں قوی الجشتہ
تھے اور پیٹو کلب میں جیبا کھانے کا مقابلہ آ پڑتا تھا
تو سب کو بات دیا کرتے تھے مگر ابھی عمر کے چالیس سال
بھی نہیں گزرے کہ اسہال کی شرکایت سے سوکھ کر کاٹھا
ہو گئے ہیں معدہ میں کوئی چیز ٹھہرتی نہیں۔ اس پر بھی
کھٹی ڈوکاروں نے ناک میں دم کر رکھا ہے۔ ضعف
کی یہ حالت ہے کہ چار قدم چلنے سے سانس چڑھ جاتا
ہے اور وہ لوگ جو جوانی میں دُبے پتلے اور اُس کے
ساتھ مثل خشک و خاشاک کے تھے کھانے پینے کی احتیاط
کی وجہ سے بوڑھا پے میں رُبر کی گیند کی طرح اُچھلتے
کو دتے پھرتے ہیں بارہ بارہ گھنٹے کام کرتے ہیں اور
تھکتے نہیں۔ یہ سب اس کی بدولت ہے کہ انھیں اپنے
جد بات پر قدرت رہی ہے اس لئے اُن کی جسمانی کمزوری
کی تلافی اُن کی احتیاط نے کر دی۔ زیادہ نہیں تو اگر
انسان کو اپنی قوت و اُفتہ پر اس قدر قدرت حاصل

ہو جائے کہ وہ صرف اُنک تقدار میں کھانا کھائے۔ جتنی
 کہ اُس کا معدہ آسانی سے ہضم کر سکتا ہے تو غالباً
 ڈاکٹروں اور طبیبوں، میڈیکل کالجوں اور طبیہ مدارس
 کی ضرورت باقی نہ رہے ایک قصہ مشہور ہے کہ پیغمبر
 اسلام کی خدمت میں کسی بادشاہ نے علاج کرنے کے
 لئے ایک طبیب بھیجا تھا وہ عرصہ تک حضور کی خدمت
 رہا مگر کسی کو اُس کے علاج کرنے کی نوبت نہ آئی۔
 اس لئے اُسے اس کے بادشاہ کے پاس واپس بھیج دیا
 گیا۔ جب وہ اپنے ملک میں پہونچا تو اُس نے اپنے بادشاہ
 سے کہا کہ اہل عرب کو جب تک بھوک نہیں لگتی تب تک
 کھاتے نہیں اور جب بھوک باقی رہتی ہے تو کھانے سے
 ہاتھ کھینچ لیتے ہیں اس لئے وہاں بیماری کا نام نہیں۔
 غرض کہ ہر شخص کو جو تندرست رہنا چاہتا ہے اُسے
 سب سے اول یہ اندازہ کرنا چاہئے کہ غذا کی کتنی
 مقدار اُس کے جسم کی پرورش کے لئے کافی ہوتی ہے۔

اگر غذا کچھ بھی زیادہ ہوگی تو وہ معدہ میں غیر منہضم رہ کر جسم میں سمیت اور سمیت سے بیماری پیدا کرے گی ایک مثل مشہور ہے کہ دنیا میں بھوک سے اتنے لوگ نہیں مرتے ہیں جتنے کہ زیادہ کھانے سے مر جاتے ہیں۔

البتہ یہ ایک بدیہی امر ہے کہ بچپن اور جوانی میں انسان کو یہ مقابلہ ضعیفی کے غذا کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے بعض لوگ عمر بڑھنے کے ساتھ جب اپنی بھوک میں کمی دیکھتے ہیں تو سخت پریشان ہوتے ہیں اور ایسی دواؤں کی تلاش میں رہتے ہیں جن سے بھوک لگے۔ حالاں کہ اگر وہ بتدریج اپنی خوراک گھٹاتے جائیں تو خوب تندرست و چست و چالاک رہیں۔

اس ملک میں ایک دستور یہ بھی ہے کہ جاڑوں کے موسم میں لوگ نہایت مرغن حلوے اور مقوی اور ثقیل غذا میں کھاتے ہیں عمدہ موسم ہونے کی وجہ سے

اُن کا فوری اثر تو ظاہر ہوتا نہیں مگر رفتہ رفتہ جسم میں
 سمیت جمع ہوتی ہے حتیٰ کہ موسم بہار میں فساد لاتی ہے
 یہی وجہ ہے کہ خشک خور اک لوگوں کو موسم بہار میں
 بالعموم آلتاس کے بڑے بڑے مہل لینے پڑتے ہیں
 جن کے لئے منفعہ پینے میں ہفتے لگ جاتے ہیں اسہال
 میں فضلہ خارج ہونے کے ساتھ آؤں آکر آنتوں میں
 خارش پیدا کر دیتی ہے اور جسم کو کمزور کر دیتی ہے۔ نتیجہ
 یہ ہوتا ہے کہ موسم سہرا میں جو کچھ قوت یا حرارت عزیزی
 جمع ہوئی تھی اس سے زیادہ موسم بہار میں جو عین نشوونما
 کا وقت ہوتا ہے خرچ ہو جاتی ہے۔ پس اگر جاڑوں
 کے موسم میں غذاؤں اور مقوی دواؤں کا غیر معمولی
 اہتمام نہ کیا جائے تو موسم بہار میں جسم خوب ہلکا پھلکا
 رہتا ہے اور گرمیوں کے زمانے کا مقابلہ کرنے
 کے لئے کوئی خاص اہتمام کرنا نہیں پڑتا۔

۱۰۔ کھانے کے اوقات

صحت قائم رکھنے کے لئے سب سے زیادہ ضرورت یہ معلوم کرنے کی ہے کہ جسم کو غذا کی کس وقت ضرورت ہوتی ہے۔ ہندوستان میں صرف دو بار کھانے کا رواج تھا۔ بلکہ اصلی کھانا صرف دن کے وقت کا تھا اور اکثر لوگ صرف ایک ہی وقت کھاتے تھے اور اب تک کھاتے ہیں بعض لوگ شام کے وقت کھانا نہیں پکاتے۔ دن کا بچا ہوا کھانا رات کو کھا لیتے ہیں مگر جدید تمدن سے کم سے کم چار وقت اور زیادہ سے زیادہ آٹھ وقت کا رواج ہو گیا ہے جو عمدہ کے لئے نہایت مضر ہے۔ جو لوگ عرصہ تک بار بار کھاتے ہیں انہیں اس کی عادت ہو جاتی ہے اور معین وقت پر بھوک بھی لگتی ہے۔ اور اُس وقت نہ کھائیں تو طبیعت مضطرب ہو جاتی ہے

مگر واقعی طور پر بار بار کھانے سے صحت کو نقصان
 ہوتا ہے۔ کیونکہ کھانا پوری طور پر جزد بدن نہیں
 ہونے پاتا کہ دوسری قسط پہنچ جاتی ہے اس بارہ
 میں اعراض ہو سکتا ہے کہ اہل یورپ تو بار بار کھانے
 سے خوب تندرست، مضبوط اور جفاکش ہو جاتے ہیں
 مگر اُن میں اور ہندوستانیوں میں فرق یہ ہے کہ اول
 تو وہ ورزش اور جسمانی مشقت زیادہ کرتے ہیں اسکے
 علاوہ وہ لوگ بالعموم اعتدال کے ساتھ کھاتے
 ہیں اور ہماری طرح خوب تان کر نہیں کھاتے۔ مگر
 اب تو یورپ اور امریکہ میں بھی بعض اہل الرائے
 نے یہ تسلیم کر لیا ہے کہ کھانوں کی تعداد گھٹانی چاہئے۔
 چنانچہ امریکہ کی بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ دن رات
 میں زیادہ سے زیادہ تین بار در نہ دو بار کھانا چاہئے
 مگر یہ ہر شخص کی جداگانہ حالت پر ہے۔ مثلاً بچوں اور
 جوانوں کو صبح کے وقت بہت بھوک لگتی ہے اور

اُس وقت اُنھیں ناشتہ نہ ملے تو کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس لئے بچوں اور نو عمروں کو چھوڑ کر یہ کوشش کرنی چاہئے کہ دو تین بار سے زیادہ نہ کھایا جائے اور اس بات کی عادت ڈالی جائے کہ جب تک ایک وقت کی غذا کا دل طور پر ہضم نہ ہو جائے قطعاً کچھ نہ کھایا جائے۔ معدہ میں جب غذا پہنچتی ہے تو ایک رقیق تیزاب معدہ کی دیواروں سے نکل کر غذا کو تحلیل کرتا ہے۔ مگر جب تک کہ معدہ دیر تک غذا سے خالی نہ رہے یہ عرق کافی مقدار میں پیدا نہیں ہوتا۔ پس کافی مقدار میں یہ عرق پیدا کرنے کے لئے کھانے کے دو اوقات میں کافی وقفہ ہونا چاہئے۔ پھر یہ کہ ایک غذا معدہ میں پک رہی ہے اور ابھی پوری طرح پکنے نہ پائی تھی کہ اوپر سے کچھ اور غذا داخل ہو گئی اس سے کل غذا کا قوام بگڑ جاتا ہے۔ کھانا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ کچھ غیر منہضم رہ کر سڑتا ہے

سڑنے سے خون میں سمیت پیدا ہوتی ہے اور انسانی جسم، زکام، مونیا، اسہال، پھپھس وغیرہ قبول کرنے کے لئے ہر وقت تیار رہتا ہے اور ذرا سی بے احتیاطی سے مختلف قسم کے امراض کا شکار بن جاتا ہے غرض کہ ہر عمر کے لوگوں کو یہ یاد رکھنا چاہئے کہ معدہ کے خالی اور بیکار رہنے میں جتنا وقت صرف ہوتا ہے وہ تمام جسم اور عام صحت کے لئے مفید ہے۔

المعدہ کی عمدہ حالت کا معیار

جو فضلہ معدہ سے خارج ہوتا ہے وہ اگر زیادہ بدبودار نہیں ہے تو سمجھنا چاہئے کہ معدہ کی حالت اچھی ہے جس قدر مرغن اور نفیس غذا ایں ہیں وہ دیر تک معدہ میں رہنے کی وجہ سے کچھ نہ کچھ سڑتی ہیں اس لئے بالعموم اُن کا فضلہ زیادہ بدبودار

ہوتا ہے۔ خوش حال لوگ غربا کی ہر چیز کو حقارت کی نظر سے دیکھتے ہیں مگر یہ عجیب بات ہے کہ اُن کا فضلہ کم بد بودار ہوتا ہے اس لئے کہ وہ سادہ غذا سے تیار ہوتا ہے۔ ثقیل غذاؤں سے نہ صرف فضلہ بد بودار ہوتا ہے بلکہ اُس کا اثر چونکہ خون میں ہو جاتا ہے اس لئے جلد اور پسینہ اور عائن سب میں بد بو ہو جاتی ہے۔

۱۲۔ مقوی غذاؤں اور دواؤں سے صحت حاصل نہیں ہوتی

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ مقوی غذاؤں اور دواؤں سے صحت حاصل ہوتی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ دوا اُس وقت مفید ہوتی ہے جب کسی مرض کی شکایت ہو۔ اور غذا اُس وقت مفید ہوتی ہے جب اُس کے جزو بدن ہونے کا انتظام کیا جائے اگر ان امور کا خیال نہ رکھا جائے تو دوائیں اور

غذائیں دو دنوں میں مضر ہوتی ہیں اور مہذب اور شائستہ انسان زیادہ انہیں دو دنوں چیزوں کے شکار بن رہے ہیں ایک مشہور مقولہ ہے کہ بہت سے انسان خود اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتے ہیں یعنی خوش ذائقہ، ثقیل غذائیں اور پھر انہیں ہضم کرنے کے لئے تیز دوائیں کھا کر اپنی صحتوں کو برباد کرتے اور ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ امر قابل لحاظ ہے کہ دوا سے مرض دور ہوتا ہے اور غذا سے زندگی قائم رہتی ہے۔ مگر جسم کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ جب تک کہ اس کی کامل صفائی کا انتظام اور اس کے لئے تکلیف نہ اٹھائی جائے تب تک دوا یا غذا کا استعمال بہت مفید نہیں ہے۔ دنیا میں بہت سی چیزیں دایموں سے خریدی جاسکتی ہیں مگر جس چیز کا نام صحت ہے وہ صرف توجہ اور احتیاط، مشقت اور تکلیف اٹھا کر جسم کو غلاظتوں سے پاک و صاف رکھنے

سے حاصل ہو سکتی ہیں۔ یہ مشقت اور تکلیف جو صحت کے لئے اٹھائی جاتی ہے چند روز بعد اس قدر پُر لطف ہو جاتی ہے کہ انسان کو اس کے بغیر چین نہیں آتا۔

۳۔ پینے کی چیزیں

ان میں اب سے اول نمبر پانی کا ہے۔ جسم انسانی میں چونکہ پانی کا حصہ زیادہ ہے اور ہر وقت تحلیل ہوتا رہتا ہے اس لئے جسم کو اس کی ضرورت بمقابلہ غذا کے زیادہ ہے بغیر غذا کے انسان ہفتوں تک بلکہ بعض وقت مہینوں تک زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے بغیر چند دنوں ہی میں زندگی کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ بعض لوگ خالص پانی نہ پی کر زیادہ عرصہ تک زندہ رہیں مگر بعض غذایں چونکہ رقیق ہوتی ہیں اس لئے اُن کے ذریعہ پانی جسم میں پہنچتا رہتا ہے

بہر حال غرض یہ ہے کہ پانی جسم انسانی کے لئے ایک لازمی چیز ہے۔ مگر کھانا کھاتے وقت جس طریقہ سے وہ بار بار پیا جاتا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کھانے کو محض جلد سے جلد معدہ میں اتارنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور اُس سے لعاب دہن کا کام لیا جاتا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام تر غذا جو کھائی جائے اُسے اول لعاب دہن سے منہ میں پوری طرح حل کیا جائے حتیٰ کہ رقیق ہو کر وہ اتر جائے۔ کھانا کھاتے وقت زیادہ پانی پینے سے ایک یہ بھی نقصان ہوتا ہے کہ معدہ میں جب پانی کی مقدار غذا سے زیادہ ہو جاتی ہے تو معدہ کا لعاب کمزور ہو جاتا ہے اور کھانے کو عہدگی سے حل نہیں کر سکتا۔ پس ضرورت ہے کہ غذا کے وقت کم سے کم پانی پیا جائے یا بالکل نہ پیا جائے۔

۱۲۔ پانی پینے کے اوقات

معدہ کے نیچے کے حصہ میں ایک سوراخ ہے جس میں سے ہو کر پانی اور غذا آنتوں میں اتر جاتے ہیں۔ اس سوراخ پر ایک ڈھکنا لگا ہوا ہے جو غیر منہضم غذا کو آنتوں میں نہیں اترنے دیتا اور جب تک کہ کھانا نہ ہضم ہو جائے یہ ڈھکنا آنتوں کے دہانے کو بند رکھتا ہے۔ پس اگر غذا کے ساتھ زیادہ پانی پیا جاتا ہے تو وہ پانی بھی آنتوں میں نہیں اترتا بلکہ غذا کے ساتھ معدہ میں اُس وقت تک موجود رہتا ہے جب تک کہ کھانا پوری طرح ہضم نہ ہو۔ چنانچہ کھانے کے ساتھ پانی کی زیادہ مقدار ہضم میں مزاحمت کرتی ہے اور انسان کی پیاس بھی نہیں بجھاتی۔ رمضان شریف میں افطار کے وقت چونکہ پانی کے ساتھ کچھ غذا بھی ہوتی ہے اس لئے اس غذا کی وجہ سے پانی معدہ

میں قید ہو جاتا ہے اور پیاس کو بھی نہیں بجھاتا۔ البتہ
 خلوے مدہ میں جب صرف پانی پیا جاتا ہے تو وہ
 پون گھنٹہ یا ایک گھنٹہ میں مدہ میں سے اتر آنتوں
 میں پہنچ جاتا ہے اور آنتوں کے ذریعہ تمام جسم میں
 پھیل کر پیاس کو بجھا دیتا ہے یہی وجہ ہے کہ اگر
 صرف پانی سے روزہ افطار کیا جائے تو اس سے
 پیاس بجھ جاتی ہے۔ مدہ دھل کر صاف ہو جاتا ہے
 اور اس کے ایک گھنٹہ بعد کھانا کھایا جائے تو رغبت
 سے کھایا جاتا ہے اور پھر اُس کھانے میں زیادہ
 پانی پینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

پانی پینے کی دو غرضیں ہیں۔ جملہ اعضائے جسم
 میں ضروری مقدار میں پانی پہنچانا اور مدہ کی غلظتوں
 کو دھو کر صاف کرنا ان دونوں اعراض کے حصول
 کے لئے پانی پینے کے بہترین اوقات حسب ذیل
 ہو سکتے ہیں :-

(الف) صبح اُٹھ کر نیم گرم یا تازہ یا ٹھنڈا پانی موسم کے مطابق اپنی رغبت کے اعتبار سے تھوڑا تھوڑا کر کے پینا۔ اس سے معدہ خوب دھل کر صاف ہو جاتا ہے اور اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ پانی پینے کے بعد ناشتہ وغیرہ کیا جائے یا نہ کیا جائے۔

(ب) دن کے کھانے سے ایک گھنٹہ قبل پانی پینا جب کہ پیاس بھی ہو۔ اس سے معدہ صاف ہو جاتا ہے اور کھانے کے کھاتے وقت زیادہ پیاس نہیں لگتی۔

(ج) کھانا کھانے کے ڈوھائی تین گھنٹہ کے بعد جب کھانا ہضم ہو کر آنتوں میں اُتر جائے پانی حسب خواہش و ضرورت پینا۔

(د) اسی طرح رغبت کے مطابق ہر کھانے سے قبل اور اس کے کا مل ہضم کے بعد معدہ کو صاف کرنے کے لئے پانی پینا۔

۱۵۔ چاء، سوڈا وغیرہ

یورپین تمدن کے ساتھ چاء وغیرہ کا بہت زیادہ رواج ہو گیا ہے اور سمجھا جاتا ہے کہ یہ چیزیں ہضم اور مفید ہیں۔ مگر اب خود اہل یورپ نے تسلیم کر لیا ہے کہ ان اشیاء میں مُضرّت زیادہ اور منفعت کم ہے۔ بلکہ واقعہ یہ ہے کہ ان چیزوں کا رواج زیادہ تریذائقہ کی وجہ سے ہے ورنہ دراصل صاف شفاات اور سادہ پانی سے زیادہ کوئی چیز مفید اور عمدہ نہیں ہو سکتی۔ ویلنٹائن نیک ایک مشہور امریکن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ شکر دار چاء کے ساتھ کھنّ اور توس کھانا نہایت مُضر ہے۔ مختلف قسم کے یکک جو چاء کے ساتھ کھائے جاتے ہیں وہ نفاستہ کو معدہ میں ایسی حالت میں پہنچاتے ہیں کہ اُن کا ہضم کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ پھر چاء کی

کی سیت سے ہضم میں طرح طرح کی دقتیں پیش آتی ہیں اور معدہ پر طاقت سے زیادہ بار پڑنے سے تندرست اور لچیم شحم انخاص بعض وقت کمزور ہو کر نحیف الجثہ ہو جاتے ہیں۔ تاہم اگر چاہا جائے تو دو غذاؤں کے درمیان مثلاً سہ پہر یا شام کو بغیر نمک ملائے ہوئے خفیف مقدار میں پی لی جائے تو چنداں مضائقہ نہیں۔ مگر بچوں کو خاص طور پر چاہئے پینے سے محفوظ رکھنا چاہئے۔

۱۶۔ اجابت کے اوقات

کھانا ہضم ہونے کے بعد اب فضلہ خارج ہونے کا وقت آتا ہے۔ بعض لوگ کھانا اس قسم کا کھاتے ہیں اور اس طرح کھاتے ہیں کہ پھر بہت دیر تک کھانے کی ضرورت باقی نہ رہے۔ یہ بڑی غلطی ہے کیونکہ اس سے معدہ اور آنتوں پر زیادہ بار پڑتا ہے

اور غذا دیر تک جسم کے اندر رہنے سے سڑتی ہے۔ اس لئے ضرورت ہے کہ ہلکا کھانا اتنی مقدار میں کھایا جائے کہ وہ جلد سے جلد ہضم ہو اور اس کا فضلہ خارج ہو جائے۔

ہندوستان میں اجابت کا بہترین وقت صبح کا سمجھا جاتا ہے۔ اور بلاشبہ یہ بہترین وقت ہے۔ اس وقت فارغ ہو جانے سے طبیعت خوب ملکی ہو جاتی ہے۔ مگر ہر شخص کی آئیتیں ایسی نہیں ہوتیں کہ علی الصباح فضلہ خارج کر دیں۔ ایسے لوگ علی الصباح فارغ نہ ہونے کی وجہ سے نہایت پریشان رہتے ہیں اور یہ سمجھ کر کہ اکھین قبض ہے اطباء اور ڈاکٹر دوا سے رجوع کرتے ہیں اور طرح طرح کی دوائیں کھاتے ہیں جن سے بالآخر نقصان ہوتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ اجابت کا قدرتی وقت وہ ہے جب کہ معدہ میں غذا پہنچنے سے آئیتیں دبیں اور فضلہ کو خارج کریں

اس اعتبار سے اگر صبح کے ناشتہ کے بعد کسی شخص کو اجابت ہو جایا کرے تو اُس کو غنیمت سمجھنا چاہئے۔ اکثر لوگ غذا کے بعد اجابت ہونے کو معدہ کے ضعف سے تعبیر کرتے ہیں اور اُس کا علاج کرتے ہیں۔ حالاں کہ یہ غلطی ہے۔

اس کے علاوہ جن لوگوں کو کئی بار اجابت ہوتی ہے وہ بھی اسے ضعف معدہ کا نتیجہ سمجھتے ہیں حالانکہ دن رات میں صرف ایک بار فضلہ خارج ہونے سے یہ اچھا ہے کہ وہ زیادہ عرصہ تک آنتوں میں نہ رہے اور کئی بار خارج ہو۔ آنتوں کے نیچے کے حصہ میں فضلہ کے زیادہ عرصہ تک ٹھہرنے سے اُس کا کچھ حصہ خون میں شامل ہو کر جسم کو نقصان پہونچاتا ہے۔ اور یہی ایک قسم کا فیض ہے۔ جن لوگوں کو فیض ہوا نہیں محض ہلکی غذاؤں اور درزشوں کے ذریعہ سے اسکا علاج کرنا چاہئے اور دواؤں کے کھانے کے قصہ

میں نہ پڑنا چاہئے۔

۱۷۔ فضلہ خارج کرنے کا طریقہ

اس کے لئے ہندوستان میں خوشحال لوگ قد بچوں پر بیٹھتے ہیں اور غراباء جنگل میں جاتے ہیں۔ غراباء چونکہ زمین پر بیٹھتے ہیں اس لئے انھیں ایک طرف کا جسم اونچا کرنا پڑتا ہے اور دوسری طرف کا جسم جھکا کرنا پڑتا ہے اور یہ فضلہ خارج کرنے کی بہترین شکل ہے۔ جب سے ہندوستان میں یورپین متدن آیا ہے یہاں کوٹھیا پاٹ کا رواج ہو گیا ہے مگر فضلہ خارج کرنے کے لئے یہ بدترین چیز ہے انسان اس پر کرسی کی طرح بیٹھتا ہے۔ معرہ پر چونکہ رانوں کا دباؤ نہیں پڑتا اس لئے کچھ فضلہ خارج ہونے سے رہ جاتا ہے۔ جو اصحاب یورپین تہذیب کے دلدادہ ہیں وہ ہماری اس گزارش کو غلط سمجھیں گے

مگر جب وہ اہل یورپ اور امریکہ کی جدید کتابیں لحاظ فرمائیں گے تو انہیں خود معلوم ہو جائے گا کہ اب وہاں بھی کموڈو کا استعمال پرانے طریقہ سے اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ چنانچہ کموڈو کا یہ نقص رنج کرنے کے لئے اس کے سامنے ایک چو کی رکھ دی جاتی ہے جس پر ٹانگیں اٹھا کر رکھنے سے رانوں سے آنتیں دبتی ہیں اور فضلہ خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ پس جو اصحاب پتلون پہن کر غسل خانہ جاتے ہیں وہ کموڈو کے ساتھ اس چو کی کا اضافہ کر دیں اور جو سونے کے کپڑوں میں جاتے ہیں وہ اگر کموڈو استعمال کرتے ہیں تو ہندوستانی طریقہ پر اس پر بٹھکھکھ فراغت حاصل کیا کریں۔

۱۸۔ منہ کی صفائی

اب تک جو کچھ عرض کیا گیا وہ جسم کی اندرونی صفائی کے متعلق تھا۔ اب بیرونی صفائی کے متعلق عرض

کیا جائے گا۔ جس میں منہ کی صفائی بھی شامل ہے۔ جو غذا جسم میں داخل ہوتی ہے اس کا دروازہ منہ ہے ہر شخص کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ جو چیز جسم کے اندر غذا کی شکل میں داخل ہو وہ پاک و صاف اور خوشبودار ہو اس لئے لوگ اپنے کھانے کو خوشبودار چیزوں میں بھونٹتے اور پکاتے ہیں مگر کتنے لوگ ایسے ہیں کہ جو جسم کے دروازے یعنی منہ کو صاف رکھتے ہیں تاکہ اس کی غلاظتیں کھانے میں لپٹ کر جسم کے اندر داخل نہ ہونے پائیں جب کوئی شخص کسی بدبودار مقام سے گزرتا ہے تو اپنی ناک بند کر لیتا ہے مگر چونکہ خود انسان کے منہ کی بدبو اس کی ناک تک نہیں پہنچتی اس لئے اسے اس امر کا بالکل اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کے جسم کے بہترین مقام میں کس قدر غلاظتیں بھری پڑی ہیں جو اس کی صحت کو ہر وقت برباد کرتی رہتی ہیں بڑی وقت یہ ہے کہ منہ کی بدبو دوسرے لوگوں کو جو قریب ہوتے ہیں یا جن سے بات کی جاتی ہے سخت ناگوار ہوتی ہے

مگر وہ لحاظ کی وجہ سے کچھ کہہ نہیں سکتے اس لئے
 انسان کو بالعموم اپنے اس نقص کا پتہ بھی نہیں چلتا۔ پس
 جب تک کہ مُنہ کی صفائی کی طرف نہایت خاص طور پر
 توجہ نہ کی جائے اس میں کچھ نہ کچھ غلاطی اور بدبو ضرور
 رہتی ہے۔

۱۹۔ دانت

یہ واضح رہے کہ بجز اس صورت کے کہ معدہ
 خراب ہو عام طور پر دانتوں کے صاف نہ رہنے سے
 مُنہ میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ دانت اگر صاف رہیں
 تو بہترین نعمت ہیں اگر وہ غلیظ ہوں تو صحت کے لئے
 بدترین چیز ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اُن کے وجود سے
 تنگ آکر اکھڑا دیا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ تک دانتوں
 کا اکھڑانا بہت اچھا سمجھا گیا مگر اب پھر اُن کا قایم رہنا
 مگر اسی کے ساتھ اُن کا خوب صاف رکھنا اچھا سمجھا جاتا ہے۔

میٹروں میں دوران خون ہوتا ہے اور اس سے
دانت مضبوط رہتے ہیں۔ اور سب سے آخر نمبر پر
دانتوں کا کسی مینج و غیرہ سے مانجنا اور انھیں چکانا
ہے۔ ہندوستان میں ہزاروں قسم کے مینج استعمال
ہوتے ہیں جو بالعموم کم داموں کے ہوتے ہیں۔ البتہ
انگریزی مینجوں میں بہت دام صرف ہوتے ہیں۔ ذیل
میں ایک انگریزی مینج کا نسخہ درج کیا جاتا ہے جو
دانتوں کے ایک بہت بڑے ماہر کا محتر ہے۔
مگر نہایت سادہ اور ارزاں ہے۔ یہ آٹھ آنہ کا
نسخہ اندازاً ایک سال تک کام دے گا۔

انگریزی مینج کا نسخہ

Precipitated chalk 2 ½ oz

Carbonate of magnesia 1 oz

Orris Root ½ oz

دانتوں کی پہلی صفائی تو یہ ہے کہ کھانا کھانے
 کے بعد اُن کے درمیانی خلا میں جو غذا رہ گئی ہو
 اسے نکال دیا جائے۔ اس کے لئے مختلف قسم کی
 خلا میں استعمال ہوتی ہیں۔ مگر بہترین خلال وہ ہے
 جو خوب نرم ہو اور مسوڑوں کو نقصان نہ پہنچائے۔
 دوسری ضروری چیز یہ ہے کہ دانتوں کی جڑوں
 میں میل نہ جھنے پائے اور جس قدر جم جائے اُسے
 اکھڑا کر صاف کر دیا جائے یہ کام آجکل ڈنٹسٹ
 یعنی دانت صاف کرنے والے لوگ کرتے ہیں۔
 تیسری ضروری چیز یہ ہے کہ مسوڑوں کو انگلی،
 مسواک یا بُرش سے دبایا جائے اور رگڑا جائے
 تاکہ وہ سخت رہیں۔ اس کے لئے اوپر کے مسوڑوں
 کو انگلی سے اور اسے نیچے کو دبانا چاہئے اور نیچے
 کے مسوڑوں کو نیچے کی طرف سے اوپر کو دبانا چاہئے
 یہ مسوڑوں کی ایک قسم کی ورزش ہے۔

یا جو دان احتیاطوں کے اگر مسوڑے میں درد ہو تو گرم پانی میں نمک ڈال کر غزہ کر لیا جائے یا ٹنچر آؤڈین مسوڑوں کو لگائی جائے مگر جب دانت کی جڑ خراب ہو جائے اس میں سے پیپ نکلتی ہو، تو پھر دانت کا قایم رہنا صحت کے لئے سراسر مضر ہے کیونکہ پیپ اور غلاظت معدہ میں پہونچکر پھر خون کے ذریعہ سے تمام جسم میں پھیل کر طح طح کے امراض پیدا کرتی ہے اس لئے جلد سے جلد کسی ہونشیار دانت کے معالج سے رجوع کیا جائے۔

۲۰۔ پائیریا

دانت کی جڑ میں سے جب پیپ نکلتی ہے تو اس مرض کو پائیریا کہتے ہیں جو اس زمانہ میں دانتوں کا بدترین مرض سمجھا جاتا ہے اور جسم میں طرح طرح کے امراض پیدا کرتا ہے۔ اس مرض کے علاج کے

مدعی تو صمد یا آدمی ہیں مگر واقعہ یہ ہے کہ اس کا
 دفعیہ شاذ و نادر ہوتا ہے۔ بعض ڈاکٹر بچہ کاری
 کے ذریعہ سے مسٹروں میں دوائیں پہنچاتے ہیں۔
 بعض پینے کی دوا دیتے ہیں مگر واقعہ یہ ہے کہ ہندوستان
 میں شاید دو چار ماہر فن ایسے ہوں جو اس خبیث مرض
 کو ان طریقوں سے دفع کر سکتے ہوں۔ دانتوں کی معمولی
 صفائی یا علاج سے ہرگز یہ مرض نہیں جاتا۔ اب تک
 جہاں تک ہمیں معلوم ہے اس مرض کو صرف وہی ماہر
 فن دور کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں جو ایک ایک
 دانت کی جڑ کی صفائی میں کم سے کم پندرہ بیس منٹ
 صرف کرتے ہیں۔ پس اگر اس قسم کے معالج دستیاب
 نہ ہوں تو بہتر یہ ہے کہ پائیریا کے دانت کو نکلو ادیا
 جائے۔

انرجلڈ کی ضرورت

انسان کو مثل دیگر جاندار مخلوق کے جلد اس لئے دی گئی ہے

کہ اس کے ذریعہ جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھے تمدن کے نقصانات میں سے انسان کو ایک نقصان یہ پہنچا ہے کہ کپڑے کے استعمال نے اس کی جلد کو بیکار کر دیا جلدیں بہت باریک مسامات ہیں جس میں سے جسم کا اندرونی فضلہ اور پینہ خارج ہوتا رہتا ہے اور باہر سے ہوا نفوذ کرتی رہتی ہے جب بیرونی ہوا میں سردی ہوتی ہے تو یہ مسامات مثل کو اڑوں کے کھل جاتے ہیں۔ مگر جسم پر مسلسل کپڑا رہنے سے جلد کو اس بات کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ سردی روکنے کے لئے اپنے مسامات یا کو اڑوں کو بند کرے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیکار رہنے سے رفتہ رفتہ جلد کمزور ہو جاتی ہے اور اس کے مسامات سردی کے وقت ٹھیک کام نہیں دیتے۔ اور اگر سردی کے وقت کپڑا کافی نہ ہو تو زکام، مونیا اور طح طح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ انسان نے کپڑا اس لئے ایجاد کیا کہ اس کے ذریعہ جسم کو سردی گرمی سے محفوظ رکھے۔ حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ انسان نے کپڑے کو

محض آرائش کے لئے رائج کیا تھا جو رفتہ رفتہ ضروریات زندگی میں داخل ہو گیا۔ اس دعوے کا ثبوت اُن وحشیوں سے ملتا ہے جو جنگلوں میں بے درام ننگے رہتے ہیں۔ ان لوگوں کو جب کہیں سے کپڑا یا پستین مل جاتا ہے تو وہ سردی کے وقت اُسے استعمال نہیں کرتے بلکہ جب کوئی جشن یا خوشی کا موقع ہو تب اُسے اڑھتے یا پہنتے ہیں۔ رفتہ رفتہ جلد کو اس کی عادت ہو جاتی ہے۔ اس کے مسامات یا کھڑکیاں معطل رہتے رہتے تھیک ہو جاتی ہیں۔ اُس وقت انسان مجبور ہو جاتا ہے کہ وہ ہر وقت اپنے بدن پر کپڑا رکھے۔

دوسرا نقصان جسم کو چھپانے سے یہ پہونچتا ہے کہ چونکہ جسم کپڑے کے اندر نظر نہیں آتا اس لئے اس کا عیب و صواب کچھ نہیں معلوم ہوتا اور بجائے اسکے کہ انسان اپنے جسم کو خوبصورت بنانے کے لئے ورزش اور اس کی صفائی کرے وہ خوشنما کپڑے بنوانے اور انہیں صاف رکھنے میں مصروف رہتا ہے اور اسی کو اپنی خوبصورتی سمجھتا ہے چنانچہ ایسے لوگ بکثرت موجود ہیں

جو بغیر نہائے ہوئے کپڑے بدل کر اٹھیں دھلنے کے لئے بھیج دیتے ہیں جس کے معنی صاف طور پر یہ ہوتے ہیں کہ اپنے جسم اور اپنی جلد کے مقابلہ میں اٹھیں اپنے کپڑے زیادہ عزیز ہوتے ہیں۔ مگر یہ سب اس بات کا نتیجہ ہے کہ بالعموم لوگوں کو اپنی جلد کی اہمیت نہیں معلوم ہوتی۔

۷۲۔ جلد کا فعل

جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا، جلد کے باریک مسامات میں سے پسینہ کے ساتھ جسم کا فضلہ یا میل خارج ہوتا رہتا ہے جس سے خون صاف رہتا ہے۔ اس کے علاوہ باہر کی آکسیجن ہوا جو زندگی بخش ہے۔ نہ صرف ناک اور منہ سے جسم میں داخل ہوتی ہے بلکہ جسم کے مسامات میں نفوذ کر کے جسم کے اندر رونی حصہ میں پہنچ جاتی ہے اور خون کو صاف کرتی رہتی ہے۔ اس کا تجربہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ تمام جسم پر اگر مٹی کا موٹا لپیپ کر دیا جائے اور صرف منہ اور ناک کو کھلا

چھوڑ دیا جائے تو انسان کا دم گھٹنے لگتا ہے حتیٰ کہ اگر سر کو چھوڑ کر کل جسم زمین میں دبا دیا جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ نتیجہ نکل سکتا ہے کہ جلد کو بند رکھنے سے انسانی صحت کو کس قدر نقصان پہنچتا ہے۔

۱۲۔ جسم کی صفائی

پس جسم کے بیرونی حصّہ کے متعلق سب سے زیادہ ضروری امر یہ ہے کہ چوبیس گھنٹہ میں ایک بار کل جسم کو دھویا جائے۔ چنانچہ انگریزوں کے اسپتالوں میں خواہ کیسا ہی مرض کیوں نہ ہو۔ علی الصباح ہر مریض کے کل کپڑے اتار کر پلنگ پر پڑے ہوئے اس کے بدن کے ایک ایک حصّہ کو اسٹینچ سے دھو دھو کر خشک کیا جاتا ہے جب ایک طرف کا جسم اس طرح صاف ہو جاتا ہے تو اس کی کروٹ بدل کر دوسری طرف دھو دھو کر اسے سکھایا جاتا ہے حتیٰ کہ ہر ہر عضویں و غلاظت سے پاک و صاف ہو جاتا ہے اور کل سات

خوب صاف ہو کر اپنا فضل عہدگی سے جاری رکھ سکتے ہیں۔
 اب وہ اصحاب جو خدا کے فضل سے تند رست ہیں خود دیکھ
 سکتے ہیں کہ ایسے مرینوں کے مقابلہ میں جو خود کروٹا نہیں
 بدل سکتے اُن کے لئے روزانہ نہالینا کس قدر سہل ہے۔ افسوس
 ہے کہ ہماری تعلیمی درسگاہوں میں غسل کے متعلق کوئی خاص
 اہتمام نہیں ہوتا۔ ایک طرف تو ورزشوں کا انتظام کر کے
 یہ کوشش کی جاتی ہے کہ بچوں کو خوب پسینہ اے مگر پسینہ
 کے ساتھ جو میل نکل کر مسامات کے مُنہ بند کر دیتا ہے اور
 خون کے ساتھ مل کر پھر اس میں شامل ہو جاتا ہے اُسے دور کر
 کا کوئی انتظام نہیں کیا جاتا اور نہ شروع سے گھروں میں بچوں
 کو یہ تربیت دیجاتی ہے کہ وہ اپنے بدن کو روزانہ صاف
 کریں۔

غسل

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جسم کو کیسے پانی سے
 دھویا جائے گرم پانی سے یا ٹھنڈے سے اس کے متعلق

مختلف لوگوں کی مختلف رائیں ہیں مگر کثرت رائے اسی پر ہے کہ جتنی حرارت جسم کی ہوتی ہے اسی قدر حرارت اس پانی کی ہو جس سے غسل کیا جاتا ہے۔ نہ کم نہ زیادہ اور چونکہ کنوئیں سے نکلا ہوا تازہ پانی تقریباً جسم کی حرارت کے مساوی گرم ہوتا ہے اس لئے تازہ پانی سے نہانا بہترین سمجھا گیا ہے۔

بعض لوگ گرم پانی سے نہانا مفید سمجھتے ہیں۔ مگر یہ لوگ بالعموم خوشحال ہوتے ہیں یا خوش حال لوگوں کے سے حادثات رکھتے ہیں۔ گرم پانی سے نہانے میں یہ وقت ہے کہ اس کا انتظام آسانی سے نہیں ہو سکتا یہی وجہ ہے کہ گرم پانی سے نہانے والے لوگ بالعموم دیر میں نہاتے ہیں اور جو بہت پابند ہیں وہ ہفتہ میں ایک بار نہاتے ہیں۔ گرم پانی سے نہانے والوں کو مکان کے اندر جہاں ہوا نہ آتی ہو نہانا ضروری ہے اور نہانے کے کچھ دیر بعد تک مسکات کے اندر ٹھہرنا چاہئے ورنہ اندیشہ ہوتا ہے کہ جسم کے مسامات کو جو گرچی پھیل جاتے

ہیں سرد ہوا سے نقصان نہ پہنچ جائے۔ چنانچہ یورپ میں جو حمام اعلیٰ درجہ کے ہیں ان میں یہ اہتمام ہے کہ گرم پانی سے نہانے کے ختم پر ایسا انتظام کیا جاتا ہے کہ پانی کی حرارت رفتہ رفتہ گھٹتی جائے حتیٰ کہ آخر میں پانی ٹھنڈا معلوم ہونے لگے۔ اس سرد پانی سے جسم کے مسامات بند ہو جاتے ہیں اور پھر باہر سرد ہوا میں نکلنے میں اندیشہ باقی نہیں رہتا۔

اب سب سے آخر میں سرد پانی کا نمبر آتا ہے۔ سرد پانی سے نہانا اگرچہ گرمیوں کے علاوہ ہر موسم میں ناگوار اور ناپسندیدہ محسوس ہوتا ہے مگر فی الواقع جسم کے لئے وہ نہایت تو کثیر نفع ہے۔ جس وقت جسم پر سرد پانی پڑتا ہے تو جلد کے مسامات سردی روکنے کے لئے بند ہو جاتے ہیں اور اس طرح دفعتاً مسامات کی کھڑکیاں بند ہونے سے جلد میں ایک حرکت اور حرکت سے حرارت پیدا ہوتی ہے۔ جلد کی طرف خون کا دوران ہوتا ہے جو نہایت خوشگوار اور صحت کے لئے مفید ہوتا ہے۔ جن لوگوں کا نظام عصبی کمزور ہوتا ہے اور

اس کی وجہ سے وہ طح طح کے امراض میں مبتلا رہتے ہیں اُن کے لئے ڈاکٹر اکثر یہ تجویز کرتے ہیں کہ ان کے سر اور ریڑھ (مگر، کی ہڈی پر ٹھنڈا پانی دھارے یا مشک سے یا نوآرہ سے ڈالا جائے۔ سنا جاتا ہے کہ اس جسم میں ایک قسم کی برقی رو پیدا ہوتی ہے جو صحت کیلئے نہایت مفید ہے۔ پس اوسط درجہ کی صحت کے لوگوں کے اور بالخصوص اُن لوگوں کے لئے جو دماغی کام کرتے ہیں یہ مناسب ہے کہ علی الصباح وہ سب سے اول ایک دو لوٹے ٹھنڈے پانی کے سر اور کمر پر دھارے سے ڈالیں اور اس کے بعد جسم کو معمولی طور پر دھوئیں۔ آجکل صابن سے بدن دھونے کا رواج ہے مگر جس کثرت سے صابن کا استعمال کیا جاتا ہے اس قدر ضرورت نہیں۔ کیونکہ ہضوئی چیزیں میں جہاں بہت سی خوبیاں ہیں : ہاں کچھ نہ کچھ مضرتیں بھی ہیں۔ اس لئے صابون سے بدن ضرور صاف کیا جائے مگر بہت افراط سے صابون کا استعمال کرنا

کرنا غیر ضروری ہے۔

• نہانے کے قبل نعلوں اور جگاسوں وغیرہ سے میل
 خوب صاف کرنا چاہئے۔ نہانے کے بعد بدن پونچھا جاتا
 ہے۔ بعض لوگ اس امر پر زور دیتے ہیں کہ جسم کو تو لیا سے
 اس قدر رگڑا جائے کہ جلد سُرخ ہو جائے انگریزی
 میں مُرد (murd) کی ایک کتاب جسمانی ورزشوں
 کے متعلق ہے جس میں نہانے کے بعد کے لئے جسم کی مالش
 کی ورزشیں دی گئی ہیں۔ وہ نہایت عمدہ ورزشیں ہیں۔
 لیکن اگر کسی شخص کو مالش کی ورزشیں کرنے کی فرصت نہ ہو
 تو سب سے زیادہ سہل یہ ہے کہ بدن خشک کرنے کے
 بعد جسم کے تمام حصوں کو صرف ہاتھوں سے خوب رگڑا
 جائے حتیٰ کہ جسم میں گرمی محسوس ہو۔ اس طریقہ سے جسم
 پر سے میل بھی اترتا ہے۔ اگر میل زیادہ مقدار میں اُترے
 تو اُس کے بعد دو نوٹے پانی ڈالکر بدن پھر صاف کیا
 جا سکتا ہے۔ نہانے کے بعد ایک اور امر کی ضرورت ہے۔

وہ یہ کہ پاؤں کی انگلیوں اور تلووں کو رگڑ کر خوب اچھی طرح میل سے صاف کیا جائے۔ لوگ پاؤں صاف کرنے کی طرف بالعموم توجہ نہیں کرتے اور پاؤں کے ساتھ ایسا برتاؤ کرتے ہیں کہ گویا ان کے بدن کے اجزا نہیں ہیں حالانکہ صحت کا انحصار جس طرح اور اعضا، جسم کی صفائی پر ہے اسی طرح پاؤں کی صفائی پر بھی ہے۔ بالخصوص جبکہ پاؤں بالعموم زیادہ میلے ہو جاتے ہیں۔

البتہ سرد پانی سے نہانے میں چونکہ جسم کا میل اچھی طرح صاف نہیں ہوتا اس لئے جو لوگ روزانہ سرد پانی سے نہاتے ہیں وہ ہفتہ میں ایک بار گرم پانی سے نہالیں تو بہتر ہے کیونکہ گرم پانی سے میل اچھی طرح دور ہوتا ہے۔

مضامین مندر بالا پر ایک تبصرہ

یہ سلسلہ مضامین اگرچہ آج سے ۲۰ برس پہلے لکھا گیا تھا لیکن آج بھی ہندوستان نے صحت اور تندرستی میں وہ ترقی نہیں کی جس کی ضرورت ہے کوئی قوم مہذب اور شائستہ نہیں بن سکتی جب تک کہ وہ قوانین صحت پر عمل نہ کرے۔ ان مضامین کے پڑھنے سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ غذا کی اصلاح اور ترقی کے بغیر ہماری صحت کا مسئلہ حل نہیں ہو سکتا ہمارے ملک کی آبادی ہر دس سال کی مردم شماری کے بعد بڑھی ہوئی نظر آتی ہے۔ ۱۹۲۱ء کی گذشتہ مردم شماری کی رپورٹ بتاتی ہے کہ ہندوستان میں مجموعی حیثیت سے ۵۰ فی صدی آبادی کا اضافہ ہوا۔ اب اس بات پر غور کرنا ہے کہ کیا آبادی کی ترقی کی رفتار کے ساتھ ہماری زمین کے اندر غذا کے وسیلوں کو وسیع کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے اور پیداوار کی کمی کی وجہ سے بڑھتی آبادی کو غذا کی کمی کی تکلیف تو اٹھانی نہیں پڑتی

اس کی تحقیقات کے لئے حکومت نے کچھ عرصہ ہو اسرجان میگاک کی زیر نگرانی چھ سو ڈاکٹروں کی ایک تحقیقاتی کمیٹی مقرر کی تھی اس تحقیقات سے معلوم ہوا تھا۔ صرف ۳۹ فی صد آدمیوں کو کافی غذا مل رہی تھی۔ ۴۱ فی صد کو کم غذا مل رہی تھی اور ۲۰ فی صد ایسے تھے جن کو بہت خراب غذا مل رہی تھی۔ بنگال کا تناسب سب سے خراب تھا یعنی علی الترتیب ۲۲ فی صد، ۴۱ فی صد اور ۳۱ فی صد۔ اس رپورٹ کے خاص خاص نتائج کا خلاصہ یہ ہے کہ۔ (۱) تقریباً ۴۱ فی صد دیہات میں آبادی غذا کی رسد کے مقابلہ میں بہت زیادہ ہے جس کی وجہ سے ہندوستان کی آبادی کو بہت کم خوراک مل پاتی ہے (۲) عمر طبعی کا اوسط اس اوسط مقابلہ میں جو ممکن ہے نصف ہے (۳) غذا کی قلت یا گرانی کے زمانے میں ہر دسویں سال ہر پانچ دیہات میں سے ایک نہ ایک میں قحط رونما ہوتا رہتا ہے اگرچہ ان میں کوئی غیر معمولی امساک باران معلوم نہیں ہوتا (۴) شرح اموات کے بہت زیادہ ہونے کے باوجود آبادی میں غذا اور دوسری اشیاء کی پیداوار کے مقابلے میں بہت تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

ہندوستان کی صورت حال کے تشویشناک ہونے کا ثبوت

زائد آبادی کی دوسری مشہور و معروف بالواسطہ علامتوں سے بھی ملتا ہے مثلاً لوگوں کا ڈیل ڈول کم ہونا، ان کی شرح اموات کا زیادہ ہونا۔ شیرخوارگی اور بچگی کی اموات کا زیادہ ہونا، افلاس کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض کا وسیع طور پر پھیلا ہوا ہونا قحط سالی اور دباؤں کی وجہ سے بہت زیادہ جانوں کا تلف ہونا، ہندوستان میں متوقع عمر کا اوسط انگلستان کے مقابلہ میں نصف ہی، شرح اموات گنی سے زیادہ ہے۔ شیرخوارگی کی اموات تقریباً تین گنا ہیں۔ امریکہ اور یورپ کے کئی ملکوں نے گزشتہ ۲۰ سال میں اپنی متوقع عمر کے اوسط کو بارہ سال بڑھا کر ۷۰ کر لیا ہے، بعض ملکوں میں اسے تقریباً دو گنا کر لیا گیا ہے لیکن ہندوستان میں ابی دوران میں ترقی صرف ایک سال کی ہوئی ہے یعنی ۲۵ سے ۲۶ سال کی۔

ناقص تغذیہ | تغذیہ اور صحت کے نقطہ نگاہ سے جس قدر غذائی مقدار اہمیت رکھتی ہے اتنی ہی اس کی نوعیت گوارہیت حاصل ہے۔ اس معاملہ میں بھی ہندوستان کے حالات ناقابلِ اطمینان نظر آتے ہیں۔ کیونکہ جو معدود غذائیں مل سکتی ہے وہ اپنی غذائیت کے لحاظ سے ناقص ہوتی ہے زمین کی زرخیزی رفتہ رفتہ ختم ہوتی جا رہی ہے۔ نو تو زمینیں ۱۰ دے درجے کی ہیں اور رقبہ کاشت

برا بختصر اور منتشر ہوتا جا رہا ہے۔ ان سب باتوں کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ کم سے کم غذائیت رکھنے والے اناجوں مثلاً جوار، باجرہ، گئی کی کاشت زیادہ غذائیت رکھنے والے اناجوں مثلاً گہوں اور چاول کے مقابلہ میں بڑھانی جا رہی ہے۔ مثال کے طور پر اگر سنہ ۱۹۳۶ء کو بنیادی سال قرار دیا جائے تو جو کی پیداوار کا عشریہ سنہ ۱۹۳۶ء کے لئے ۱۵ اہوتا تھا، جوار کے لئے ۲۱۰ لیکن چاول کے لئے صرف ۵۵، ۱۰۳، ۵ ادر گہوں کا (سنہ ۱۹۳۵ء میں ۹، ۶، ۸ تک گھٹنے کے بعد) ۴، ۲، ۴ تک بڑھ گیا تھا۔ اس صورت حال میں اور زیادہ خرابی اس لئے پیدا ہو جاتی ہے کہ ایسی ترکاریوں، حیوانی غذاؤں اور دودھ کی پیداواروں کا استعمال جن میں جیامین اور پروٹین (لچھہ اجزاء) ہوتے ہیں کم کیا جاتا ہے۔ پھلوں اور ترکاریوں کا رقبہ جس میں مسالوں کا رقبہ بھی شامل ہے کل بوسے ہوئے رقبہ کا صرف ۳ فی صدی ہوتا ہے۔ اس ملک میں دودھ کا استعمال فی کس صرف ۱ اونس ہے دریں حالیکہ برطانیہ میں یہ ۵، ۳، ۵ ٹونارک میں ۴، ۴ نیوزی لینڈ میں ۵، ۵ فن لینڈ میں ۳، ۴ اونس ہوتا ہے۔ ڈاکٹر آیکرائیڈ نے بھی کچھلے ساؤں میں ہندوستان کی غذا کی بابت تحقیقات کی ہے۔ ملاحظہ ہو نقشہ مندرجہ ذیل :-

عام غیر متوازن غذا	مجازہ متوازن غذا	
(اوسن فی یوم)	(اوسن فی یوم)	
۱۵	۲۵۰	اماج
۳	۱	دال
		ترکاری :-
۲	۲	سبز پتوں والی
۶	۲	بغیر پتوں والی
۲	۵	چکنائی اوریش
۲	۰	پھل
۸	۲	دودھ

سہر جان میگا اور ڈاکٹر آئیکر ایٹڈ کی تحقیقاتوں سے یہ بات ثابت ہو جاتی ہے کہ ہمارے جٹہ وجہ صحت کے معیار کا پست ہونا اور بیماری اور موت کا آسانی سے شکار بن جانا دراصل غذا کی کمی اور اس کی خرابی کا نتیجہ ہیں۔

۱۹۳۹ء میں جب موجودہ جنگ شروع ہوئی اس وقت سے غذا کی خرابی کے علاوہ قلت غذا کا رونا شروع ہو گیا اور حکومت ہند کو "مزید غذا پیدا کرو" کی جہم شروع کرنی پڑی۔ اپریل ۱۹۴۲ء میں "خوراک پیدا کرو کا نفرس" منعقد ہوئی اور اس کی سفارش پر صوبجات اور ریاستوں کے مزید خوراک پیدا کرنے کی تدبیریں

پر عمل کیا گیا یہاں تک کہ مدرسوں میں جو آراضی کاشت کے قابل نظر آئی
 اس میں کاشت کر کے غلہ پیدا کر لیا گیا۔ کاشتکاروں کو مزید غلہ پیدا کرنے کے
 لئے مختلف قسم کی رعایتیں دی گئیں اور کوشش کی گئی کہ جو زمین افتادہ پڑی ہے
 اُس کو زیر کاشت لایا جائے، روٹی سن وغیرہ کی کاشت کم کر کے اناج کی
 کاشت کی جائے اور عمرہ تخم کام میں لایا جائے تاکہ پیداوار زیادہ ہو۔
 دو دھادہ سبزیوں کی پیداوار بڑھانے کیلئے بھی کوشش شروع ہوئی
 ہے۔ یہ سب کچھ ہو رہا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان کی صحت کا
 مسئلہ بنیادی طور پر معاشی مسئلہ ہے۔ جب تک عوام کی قوت خرید نہ
 بڑھے گی ان کو اچھی غذا میسر نہیں آسکتی جنگ سے قبل کی قیمتوں کے
 حساب سے غیر متوازن یعنی کم درجہ کی دیہاتی غذا کی قیمت دیہاتی روپیہ
 ماہواری تھی اور ایکرائیڈ صاحب کی مجوزہ متوازن غذا کی قیمت
 جنگ کی قبل کی قیمتوں کے حساب سے چھ روپیہ ماہانہ تک پہنچتی
 ہے اس کے یہ معنی ہوئے کہ عوام کی قوت خرید جب تک دوگنی
 نہ ہوگی ہندوستان کی صحت کا مسئلہ حل نہ ہوگا۔ اور یہ مسئلہ تو میٹھت
 کے زمانہ میں ہی حل ہو سکتا ہے جس کی طرف ہندوستان کی نظریں
 لگی ہوئی ہیں۔ اور ہمارے موجودہ وائسرائے ہند لارڈ ویولنٹف
 جس کے لئے لندن جا کر نئی ایکم لائے ہیں۔ اس ایکم کو اگر کامیابی

ہو گئی تو حکومت ہند کی مزید غذا پیدا کرنے کی پالیسی نے
 ساتھ ہندوستان کے لئے بہترین غذا اور فارغ البالی
 کی ہمہ گیر پالیسی وابستہ ہو جائے گی جو ہندوستان کو آئے
 دن کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کی ضامن ہوگی اور ہندوستان
 کسی دوسرے ملک سے صحت و تندرستی کے میدان میں پیچھے
 نظر نہ آئے گا فقط

خاکسار
 نظامی بدایونی

نظامی پریس بدایوں
 یکم جولائی ۱۹۷۵ء

۵۳۵ ن



۶۱۳

**MUSLIM UNIVERSITY LIBRARY
ALIGARH**

This book is due on the date last stamped. An over-due charge of one anna will be charged for each day the book is kept over time.

تفہیم

711

1949

[illegible]